JOËLLE MARVAUD

LA RÉFLEXOLOGIE MODE D'EMPLOI

ISSN : 2103-5865
ISBN : 978-2-212-12978-6
© Groupe Eyrolles 2011
EYROLLES

SOMMAIRE

Qu'est-ce que la réflexologie plantaire ? 7
- Origines 8
- Mode d'emploi 10
- Effets de la réflexologie plantaire 12
- Les zones réflexes 14
- Réflexologie et médecine chinoise 15
- La réflexologie en France 23

Fonctionnement de la réflexologie 27
- Les portes d'entrée des informations 28
- Le contact et la communication 30
- Le toucher et le processus de la douleur 37
- Qu'est-ce qu'un émonctoire ? 38
- Les conducteurs 39
- Degré de la sensibilité en fonction de la localisation 44
- Le toucher et les émotions 44

Notice et posologie 47
- La séance de réflexologie 48
- La relation avec le réflexologue 50
- Indications thérapeutiques 53
- Le bon état d'esprit 66
- Déroulement d'une séance 67

Se sentir bien dans ses pieds 73
- Petits conseils quotidiens du pédicure podologue 74
- Les petits maux du pied 76
- Bien choisir chaussettes et chaussures 82

La réflexologie pour débutants 85
- Avant la séance 86

Votre première séance 88

Séances pour les experts débutants 105
Traitement réflexe de la colonne vertébrale 106
L'auto-traitement : une bonne façon d'apprendre le toucher 109
Traitement énergétique pieds et mains selon la roue des méridiens 110
Quelques points pour les petits maux de tous les jours 113

Foire aux questions ! 123

Index 133

DESCRIPTION ET INDICATION

L'effleurage

L'effleurage général du pied est relaxant. Il se pratique en début de séance, ou lorsqu'on passe d'une zone réflexe à l'autre.
On effleure tout le pied, en partant des orteils, on suit le dos du pied, on contourne les chevilles, et on revient vers les orteils.
La surface entière de la main effleure la peau et glisse dessus, sans chercher à modeler les tissus sous-cutanés, l'autre main fait de même sur la plante du pied.
Ce mouvement permet au praticien de prendre contact, de réchauffer l'épiderme, de décontracter et de soulager la douleur.

La manipulation lymphatique

Nous poursuivons par la manipulation lymphatique ou alternée qui est plus dynamisante. La main droite enveloppe le bord interne du pied droit, en partant des orteils, glisse jusqu'à la cheville et la contourne. Quant à la main gauche, elle fait le mouvement contraire du côté externe, en partant du talon pour aller vers les orteils.

Lorsqu'une main contourne la cheville, puis poursuit par le cou de pied, elle ramène la lymphe du bassin. L'autre main, en partant des orteils, stimule la lymphe du cou et de la nuque.

La pression en lignes

Elle permet de travailler les tissus en profondeur.
Appuyez le bout de votre pouce sur la plante du pied en arrière de la première tête métatarsienne, l'autre main maintenant le pied sur la face dorsale, puis tracez en reptation des lignes jusqu'au talon. But de l'opération : atteindre les tissus profonds.
Faîtes de même en arrière des autres orteils. Vous effectuez ainsi cinq lignes que vous pouvez répéter trois à quatre fois sur chaque pied.
Vous pouvez également employer la technique dite de la « chenille », vue plus bas, mais dans ce cas, vous mettez votre pouce en direction du talon pour avancer.

La manœuvre flexion